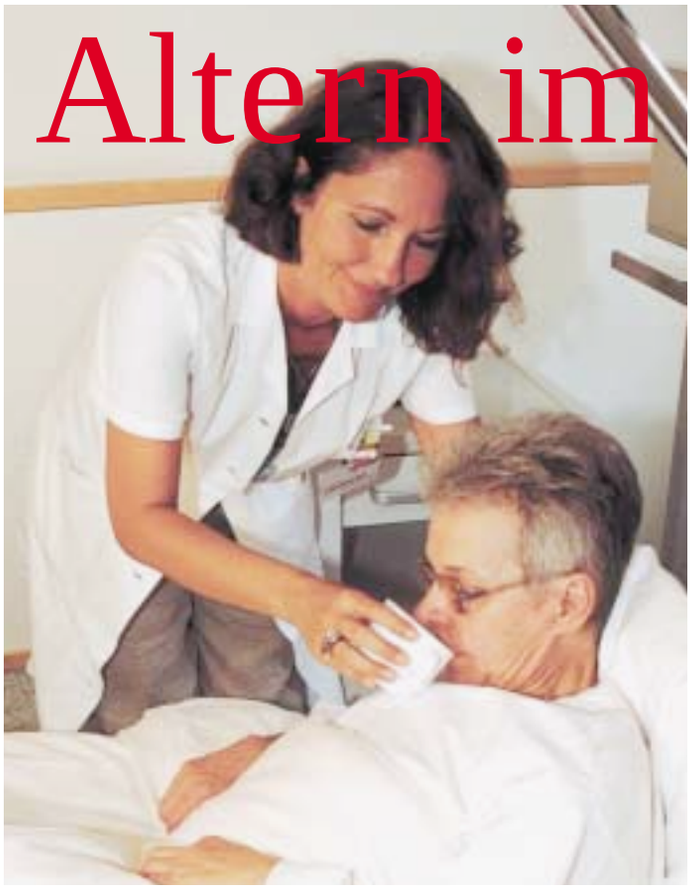
Altern im Gespräch



4. Wiener Internationaler Geriatriekongress.

Die „neuen Alten“: Sie rücken verstärkt in den Mittelpunkt des öffentlichen Interesses.

Dieses Interesse, vor allem seitens der Wirtschaft, kommt nicht von ungefähr: Die „neuen Alten“ sind mobile, lebensfrohe Menschen, die ihr Leben genießen möchten – und bereit sind, dafür (viel) Geld auszugeben.

Gleichzeitig aber stehen pflegebedürftige, kontaktarme und einkommensschwache ältere Menschen in deren Schatten. Medizin und Pflege dürfen keine Frage des Einkommens oder des Alters sein. Die öffentliche Diskussion um die Kostenersparnis in diesen Bereichen betrifft Menschen, die sich nicht wehren können.

Daher sollten die Diskussionsbeiträge aus der Praxis schöpfen und medizinisches Fachwissen sowie die Ergebnisse von Forschungsprojekten in diesem sensiblen Bereich berücksichtigen.

Fachausstellung

Der Wiener Internationale Geriatriekongress, der heuer von 17. – 19. Mai 2001 stattfindet, hat sich „Altern im Gespräch“ zum Thema gemacht. Damit wird bereits zum vierten Mal eine Plattform für Entscheidungsträger im Gesundheitsbereich geschaffen, an der Ärzte, Pflegepersonen, Psychologen sowie die weiteren Mitglieder des „geriatrischen Teams“ teilnehmen.

Zu den Schwerpunkten gehören Rehabilitation, Evidence Based Medicine, Sturz und Schmerz, Kommunikation, Komplementärmedizin sowie Herz-Kreislauferkrankungen. Neben in- und ausländischen Fachvorträgen gibt es eine Fachausstellung, eine Posterpräsentation und Workshops.

Preis für Geriatrie

Zum zweiten Mal wird heuer im Rahmen des Geriatriekongresses der Ignatius Nascher-Preis der Stadt Wien für Geriatrie verliehen. Dieser Preis wird an Persönlichkeiten vergeben, die sich im Rahmen der Geriatrie gemacht haben.

Der Wiener Internationale Geriatriekongress wird vom Ludwig-Boltzmann-Institut für Interdisziplinäre Rehabilitation in der Geriatrie, dem Forschungsinstitut des Wiener Roten Kreuzes, der Wiener Internationalen Akademie für Ganzheitsmedizin sowie der Stadt Wien veranstaltet. ▲

Informationen und Programm: Ilse Howanietz, Tel.: 01/52 103-5770, E-Mail: ilse.howanietz@sop.magwien.gv.at. Sie können das Programm auch über Internet abrufen: http://www.w.redcross.or.at/geriatriekongress

Der Reißnagelweg

Bewegende Bilder zu einem besonderen Thema – Ausstellung beim Volkstheater.

Einem Tabuthema widmet sich eine aktuelle Fotoausstellung, die vom Arbeiter Samariter Bund-Wien und dem Wiener Roten Kreuz initiiert wurde.

„Der Reißnagelweg – Mut zur Menschlichkeit“ zeigt Alter, Leiden, Pflege und Tod in der Vielgestalt der Menschen. Der Vorarlberger Fotograf Nikolaus Walter hat Krankenschwestern und Therapeutinnen bei ihrer täglichen Arbeit mit älteren Menschen begleitet. Mit wachem (Kamera-)Auge hat er eine Welt beobachtet, die nicht nur Schmerz zeigt, sondern auch Momentaufnahmen der Hoffnung, Herzlichkeit und der Zuversicht. ▲

Die 50 bewegenden Aufnahmen sind bei freiem Eintritt in der U-Bahn-Station „Volkstheater“ (U2, U3) im Besucherforum von Montag bis Freitag in der Zeit von 7.00 – 18.30 Uhr bis Ende Mai 2001 zu besichtigen. Es lohnt sich, innezuhalten und einen Zwischenstopp einzulegen!

Starke Muskeln – für den Beckenboden

THERAPIE ZUR STÄRKUNG DER MUSKULATUR.

Fotos: LV Wien

Biofeedbacktraining im Inkontinenzzentrum des Wiener Roten Kreuzes. Durch Biofeedback wird die Beckenbodenmuskulatur aus eigener Kraft gestärkt

Beckenbodentraining ist eine sanfte Form der Bewegungstherapie, um die Muskelplatte, die sich vom Schambein zum Steißbein und zu den beiden Sitzhöckern erstreckt, zu stärken.

Bei Frauen besteht auch ein wesentlicher Zusammenhang zwischen einer gut funktionierenden Beckenmuskulatur und einem erfüllten Sexualleben.

Dies bedeutet, dass jede gesundheits- und körperbewusste Frau – ob jung oder alt – sich nicht erst bei Problemen ihrer Beckenbodenmuskulatur bewusst wird, sondern diese vorsorglich und gezielt trainiert. Ein durch zu wenig Training erschlaffter Beckenboden kann bei jedem Lachen, Niesen oder bei der kleinsten Anstrengung Angst vor unfreiwilligem Harn- oder Stuhlverlust mit sich bringen.

Eigene Heilkräfte

„Viele Menschen sind sich der Heilkräfte, die in ihrem eigenen Körper schlummern, gar nicht bewusst“, stellt Christine Putz vom Zentrum für Inkontinenz, Stomaberatung und Wundversorgung des Wiener Roten Kreuzes fest.

Inkontinenz kann jeden (be)treffen, ob jung oder alt, Mann oder Frau. Jahrelange schwere körperliche Arbeit oder mehrere Geburten, Operationen oder neurologische Erkrankungen können ebenso die Ursache für den unfreiwilligen Verlust von Harn oder Stuhl sein.

Alle Chancen nützen

„Wenn die Form der Inkontinenz medizinisch abgeklärt und es sinnvoll ist, sollten Betroffene mit Unterstützung des Arztes, der Fachschwester und der Physiotherapeutin das gesamte konservative Kontinenzprogramm ausschöpfen“, empfiehlt Christine Putz.

Das Beckenbodentraining weckt die Freude am Wieder-Wahrnehmen des eigenen Körpers und des eigenen Heilpotenziales, dies wird durch den Spaß des Übens in der Gruppe verstärkt. Neben dem klassischen Beckenbodentraining gibt es Kurse für Männer sowie Kurse, die mit Bauchtanz kombiniert werden.

Biofeedback ist eine weitere konservative Methode, die in der modernen Inkontinenz-Therapie eingesetzt wird. Im Prinzip geht es hier ebenso um aktives Muskeltraining: Über Elektroden und die Übertragung über einen Bildschirm erhält der Betroffene direkt Auskunft über den Trainingsfortschritt seiner Beckenbodenmuskulatur.

„Der Weg in die Beratungsstelle ist bereits der erste Schritt zur Besserung. Viele Menschen leiden völlig unnötig unter ihrer Inkontinenz und einer erheblichen Einschränkung ihrer Lebensqualität, weil es sich hier nach wie vor um einen stark tabuisierten Bereich handelt.“

Viele Möglichkeiten

Auch im Bereich der Inkontinenz-Hilfsmittel gibt es dank der Industrie eine Vielfalt an individuellen Versorgungsmöglichkeiten, die jedem Inkontinenzgrad angepasst werden können.

„Die enge Zusammenarbeit mit Fachärzten ist ein unumgänglicher Bestandteil professioneller Beratungsarbeit“, weist Christine Putz abschließend auf die mögliche Notwendigkeit medizinischer Hilfsmaßnahmen hin. ▲

INFOS

Zentrum für Inkontinenz, Stomaberatung und Wundversorgung
DGKS Christine Putz,
Franzosengraben 6/4/417
1030 Wien
Telefon: 79 580-1820
Telefax: 79 580-9018
E-Mail: inkontinenz@w.redcross.or.at
Oder besuchen Sie unsere Homepage:
www.kontinenz.com

Aktion „leichter leben“: Essen à la carte macht mit

Wer jetzt abnimmt, tut nicht nur seiner Gesundheit Gutes: Jedes verlorene Kilo kommt einer Hilfsaktion für die Dritte Welt zugute, die vom Österreichischen Roten Kreuz und dem ORF initiiert wurde.

Auch das Wiener Rote Kreuz beteiligt sich an der Aktion „leichter leben“: „Zu-Hause-Essen à la carte“ bringt jetzt auch spezielle leichte Küche für alle Abnehmwilligen direkt ins Haus.

Im „leichter leben“-Speisenangebot stehen zwei Kartons zur Auswahl (siehe Kasten). Diese Kartons enthalten ausschließlich Gerichte mit weniger als 550 kcal bei größtmöglicher Abwechslung und der gewohnten Vielfalt an Vitaminen und Nährstoffen.

Dabei haben künstliche Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker und Farbstoffe wie immer Hausverbot.

Abnehmen ohne Vorschriften und ohne knurrenden Magen: Zu-Hause-Essen à la carte macht es Ihnen leicht.

Ohne selbst zu kochen oder Kalorientabellen zu studieren, führen Sie bald ein „leichteres Leben“ – und fühlen sich dabei wohler und gesünder.

Neben der bewussten Ernährung können Sie das Frühjahrs-Programm für Ihren Körper einfach ergänzen:

- Trinken Sie sich fit: Trinken ist während des Abnehmens wichtig, um den Stoffwechsel anzuregen. Empfohlen werden zwei bis drei Liter Wasser, Mineralwasser oder ungesüßter Tee täglich.
- Essen Sie langsam (gut kauen!) und genießen Sie jede Mahlzeit bewusst.
- Essen Sie regelmäßig fünf Mahlzeiten pro Tag. Damit vermeiden Sie den berüchtigten „Heißhunger“.
- Betreiben Sie regelmäßig Sport. Auch wenn es „nur“ ein Spaziergang ist, wird Ihr Körper Ihnen die Bewegung danken! ▲

AKTION LEICHTER LEBEN

Karton „leichter leben“ 1 — öS 410,– / € 29,80

• Kohlrübengemüse mit Kartoffelpuffer	469 kcal
• Gemüsepotpourrie mit Hühnerkeule und Wildreismischung	507 kcal
• Topfenknödel in Käsesauce auf Blattspinat	534 kcal
• Fischstücke in Dillsauce mit Tomatenreis	492 kcal
• Überbackene Karfiol- und Broccoliröschen mit Salzkartoffeln	492 kcal
• Hühnergeschnetzeltes aus dem Wok, Jasminreis	420 kcal
• Rindfleisch-Gemüsetopf „Griechische Art“ mit Kartoffeln	420 kcal

Karton „leichter leben“ 2 — öS 415,–/€ 30,16

• Hühnerschnitzel mit Kräuterkruste und Gemüsenudeln	478 kcal
• Naturschnitzel vom Truthahn mit Kräuterbuttersauce und Gemüsereis	471 kcal
• Bunter Gemüsetopf mit Kräuterbutter und Salzkartoffeln	401 kcal
• Italienisches Gemüse mit 3 Zucchinipuffer	427 kcal
• Hirtenpalatschinken auf Tomatenragout	430 kcal
• Gemüseplatte mit Hühnerstücken, in Sesampanade	498 kcal
• Geschnetzeltes Schweinefleisch à la Bami Goreng, mit Reis	446 kcal

Haben Sie Lust bekommen, leichter zu essen – und „leichter zu leben“? Dann können Sie unsere Aktions-Kartons oder die aktuelle Speisenkarte unter Tel. **79 580-79** bestellen.

Herzlichen Glückwunsch!

EIN JAHRHUNDERT JUNG GEWORDEN …

WIR GRATULIEREN.

Ein Jahrhundert ist Pauline Rappelsberger jung. Die rüstige Dame wird durch das Wiener Rote Kreuz zu Hause betreut.

Auch Nichte Ingrid steht „Tante Paula“ hilfreich zur Seite. Das tägliche Kochen oder den wöchentlichen Einkauf lässt sich Frau Rappelsberger allerdings nicht nehmen … so wie ihre Lebensfreude und Fröhlichkeit.

Wir gratulieren herzlich! ▲

Eine gute Berufsausausbildung

SO WERDEN SIE EIN GEPRÜFTER SANITÄTSGEHILFE.

Ich bin stolz darauf, dass ich im Ausbildungszentrum des Wiener Roten Kreuzes in 360 Stunden eine fundierte Berufsausbildung erwerben konnte, die mir in verschiedenen medizinischen Bereichen unter fachlicher Aufsicht eine eigenverantwortliche Berufsarbeit ermöglicht", berichtet der 25-jährige Walter F., der schon seit Kindertagen den Wunsch hatte, anderen Menschen in schwierigen Lebenssituationen zur Seite zu stehen.

Aus dem Wunsch wurde Realität: Der erfolgreiche Abschluss einer kommissionellen Prüfung bietet dem jungen Mann die Chance, als Sanitätsgehilfe im Krankentransport, im Rettungs- oder Katastrophenhilfsdienst, als Betriebssanitäter, als Sanitäter bei Großveranstaltungen oder als Disponent in Leitstellen zu arbeiten.

Wer sich für die Ausbildung interessiert, sollte diese Voraussetzungen erfüllen:

- Mindestalter 17 Jahre
- Erfolgreicher Abschluss eines 16-stündigen Erste-Hilfe-Kurses (vor nicht mehr als drei Jahren)
- Beweis der gesundheitlichen Eignung durch Vorlage eines amtsärztlichen Zeugnisses, das nicht älter als drei Monate ist.
- Beweis der Unbescholtenheit durch Vorlage einer Strafregisterbescheinigung, nicht älter als drei Monate
- Nachweis der österreichischen oder einer EU-Staatsbürgerschaft
- Bitte ein Passfoto, eine Kopie der Geburtsurkunde und des Schulabschlusszeugnisses beilegen!

Soziale Kompetenz

Außer diesen formalen Voraussetzungen sind auch ein hohes Maß an körperlicher Fitness (die Arbeit bringt teilweise schwere körperliche Belastungen mit sich), eine gefestigte Persönlichkeit, hohe Stresstoleranz, seelische Belastbarkeit, viel soziales Engagement, Teamgeist und dauernde Lernbereitschaft wichtige Kriterien, die einen Mann oder eine Frau dazu befähigen, sich für eine Ausbildung zur Sanitätsgehilfin oder zum Sanitätsgehilfen zu entschließen. ▲

INFORMATIONEN

Kursbeitrag: öS 23.600,– Eine Förderung durch den Wiener ArbeitnehmerInnen Förderungsfonds (waff) ist möglich.
Termine: Der nächste Tageskurs findet zwischen 17. September und 6. Dezember 2001 statt.
Unterrichtsstunden: Montag bis Freitag von 8–17 Uhr.

Der nächste berufsbegleitende Abendkurs ist für die Zeit zwischen **2. Oktober 2001** und **Anfang März 2002** eingeplant.
Meldeschluss: jeweils ein Monat vor Kursbeginn.
Information und Anmeldung bei Andreas Fischer,
Telefon: 01/79 580-6502;
Telefax: 01/79 580-9640.
E-Mail: sanarena@w.redcross.or.at

DER DIREKTE DRAHT

zum Landesverband WIEN des Österreichischen Roten Kreuzes.

Für Anfragen und Auskünfte stehen wir Ihnen unter der Telefonnummer

01/79 580-580

sowie unter der Faxnummer

01/79 580-9000

und der Internet-Adresse

http://www.wrk.at

gerne zur Verfügung.

Ihr ROTES KREUZ WIEN